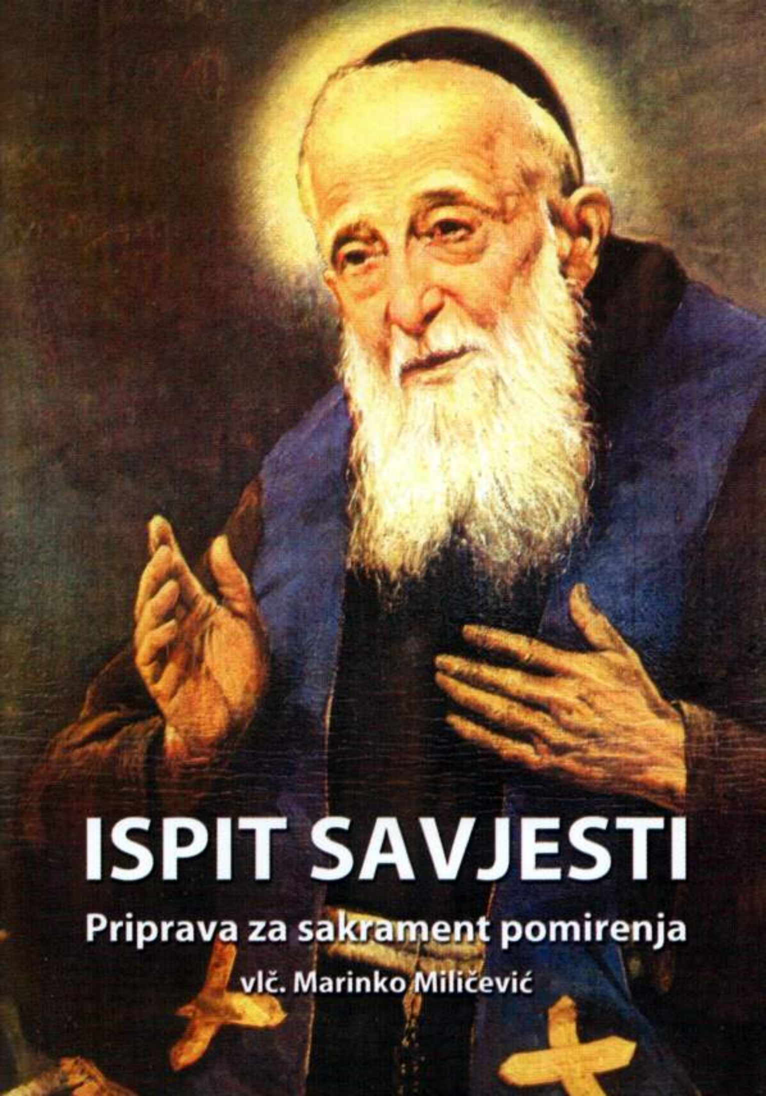
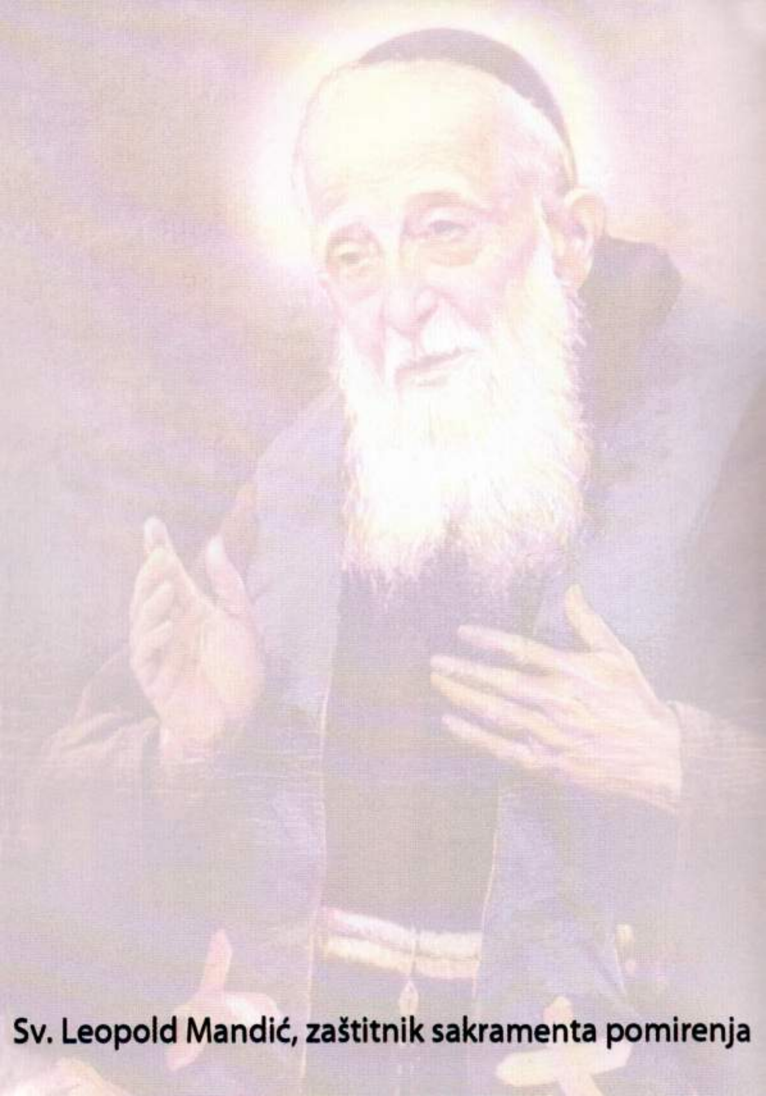


ISPIT SAVJESTI

Priprava za sakrament pomirenja

vlč. Marinko Miličević



Sv. Leopold Mandić, zaštitnik sakramenta pomirenja

Župa Pohođenja BDM
Baške Oštarije

Vlč. Marinko Miličević

ISPIT SAVJESTI

Priprava za sakrament pomirenja

IV. dopunjeno izdanje

Baške Oštarije, 2014.

UVOD

Ništa ne može dušu opterećenu grijesima smiriti i utješiti kao Bog koji oprašta. *Sveta ispovijed* ili, kako je Katekizam Katoličke Crkve naziva, *sakrament pomirenja, pokore, obraćenja* ili *oproštenja*, sveta je tajna povjerena Kristovim učenicima, a time i njihovim nasljednicima (KKC, 1423-1424). Bog je onaj koji oprašta i daje vlast opraštanja svojim svećenicima da je vrše u Njegovo ime: „Snagom sakramenta Reda, biskupi i prezbiteri (svećenici) imaju vlast opraštati sve grijehe 'u ime Oca i Sina i Duha Svetoga'" (KKC, 1461).

Temeljni sakrament spasenja jest krštenje, a crkveni su se oci za sakrament pomirenja nerijetko koristili nazivom „druga daska spasenja", imajući pred sobom sliku *brodoloma grijeha* u kojemu se nalazi čovječanstvo. Stoga je važno naučiti dobro se ispovijedati! O pomirenju Katekizam kaže da je to „sakrament ozdravljanja" (KKC, 1421). Doista, sakrament svete ispovijedi ima velike i ljekovite učinke! U njemu Sv. Ivan Pavao II. vidi ozdravljenje svega čovječanstva.

Duhovni učinci sakramenta pokore jesu:

- *pomirenje s Bogom;*
- *otpuštenje vječne kazne zaslužene smrtnim grijesima;*
- *otpuštenje, barem djelomično, vremenitih kazni koje su posljedica grijeha;*
- *mir i spokoj savjesti te duhovna utjeha;*
- *povećanje duhovnih snaga za kšćansku borbu.*

(usp. KKC, 1496)

U naše vrijeme je sakrament pomirenja osjetno zaživio u Crkvi. To je istaknuo i Sv. Ivan Pavao II. rekavši: „Uskrsnuće je uvijek prisutno u sakramentu pokore. I toliki uskrišavaju, pa i veliki grješnici. Zasluga je mnogih pokreta što su pobudili svijest važnosti sakramenta pokore i oproštenja." (Sakrament Pokore, KS, Zagreb, 1997.).

Kako pristupiti sakramentu pomirenja? Nužno je pristupiti sa sviješću da se u tom sakramentu na otajstven način susrećemo s Uskrslim Kristom. On nas tim sakramentom poziva da iskusimo Njegove riječi: „Mir vama!" (Iv 20,19). Doista, svi koji priznaju svoje grijehe i iskreno se pokaju za uvrede nanesene dobrom Bogu, nakon ispovijedi osjećaju

dubok mir! Taj mir je znak susreta s Uskrslim Gospodinom i plod oslobođenja od grijeha.

Ispit savjesti koji je pred vama, napisan je kao priprava za temeljitu ispovijed. Ta priprava može vam poslužiti za redovitu ili pak za životnu ispovijed[1]. Uputno je da ispovjednik zna za kakvu ste se ispovijed pripremili. U redovitoj ispovijedi treba izbjegavati opširno iznošenje svoje životne priče, događaja i molitvenih iskustava. Ako tko osjeća potrebu za dužom ispovijedi, ili želi iznijeti svoju životnu priču kako bi ispovjednik dobio bolji uvid u okolnosti problema, tada se s ispovjednikom treba unaprijed dogovoriti da odvoji više vremena. Nije potrebno ovu knjižicu donijeti na ispovijed, čitati sva pitanja i na njih odgovarati, već se treba usmjeriti samo na ono što je vaša konkretna materija za ispovijed. Pri tom valja paziti da se ne propusti ispovjediti teške grijehe, koje je nužno izreći u osvom sakramentu.

Nije lako sastaviti ispit savjesti, poglavito danas kada su vjernici izloženi mnogim utjecajima diktature relativizma. Neka pitanja u ovoj knjižici

---

[1] Koja je korist od životne ispovijedi, vidi bilješku 44 u "Duhovnim vježbama" Sv. Ignacija Lojolskoga.

nisu strogo povezana s grijesima, ali su poticajna za duhovnu izgradnju. Crkva oduvijek potiče na ispitivanje savjesti, a vjernici to rado prihvaćaju i tako nastoje svoj život uskladiti s crkvenim naukom. Valja imati na umu da nam Gospodin ovim sakramentom daruje velike milosti! Tko se ispovijeda ne čini samo sebi dobro nego, i drugima. „Grijeh jednoga škodi drugima, kao što je svetost jednoga drugima na dobrobit" (Pavao VI. *Indulgentiam doctrinarum*). Kajanjem za grijehe i traženjem oproštenja događa se mir među ljudima, kao rezultat pomirenja s Bogom, našim Ocem. (usp. Ivan Pavao II. *Dives in misericordia*, 14).

Tijekom povijesti ispit savjesti se prakticirao na različite načine i pod raznim vidovima. U svakom slučaju nezaobilazne su tri dimenzije: odnos prema Bogu, odnos prema bližnjima i odnos prema sebi. Ispit savjesti osobito je prikladan prema Deset Božjih zapovijedi, jer one svojom konkretnošću dodatno preciziraju, a svojom strukturom ipak zadržavaju pogled na širinu, dubinu i visinu evanđeoske zapovijedi ljubavi. Tako i Katekizam potvrđuje da „same zapovijedi razlažu odgovor ljubavi koju je čovjek pozvan dati svome Bogu" (KKC, 2083).

Drugi obrazac ovoga ispita savjesti pripremljen je prema Blaženstvima koja su u središtu Isusova navještaja. Oba ispita savjesti osobito su prikladna u vrijeme obavljanja duhovnih vježbi.

Treći obrazac je Kratki ispit savjesti. Koristan je svima koji se redovito ispovijedaju, a žele ispitati svoju savjest pomoću nekog predloška.

"Grijeh je nedostatak ljubavi", naglašava Sv. Augustin. Stoga, pravo kršćanstvo podrazumijeva djelatnu ljubav! Oni koji se u njoj usavršuju, uz suzdržavanje od grijeha, sve više traže i otkrivaju dobra koja treba činiti. Božja riječ je nepresušni izvor ispitivanja i izgrađivanja savjesti. Crkva nas potiče da je svakodnevnio razmatramo jer po njoj Duh Sveti prosvjetljuje našu savjest i uvodi nas u svu Istinu (*usp.* Iv 14,26). Neka i vas u ovoj pripravi za sakrament pomirenja vodi Duh Gospodnji.

„Ako priznamo grijehe svoje,
vjeran je on i pravedan:
otpustit će nam grijehe
i očistiti nas od svake nepravde.“

(1 Iv 1,9)

LJUBAV PREMA BOGU

„Ljubi Gospodina Boga svojega svim srcem svojim i svom dušom svojom i svom snagom svojom.“

(Lk 10, 27)

1. Vjerujete li da vas Bog ljubi?
2. Ljubite li Boga?
3. U čemu tražite sreću svoga života?
4. Je li vam Bog na prvome mjestu?
5. Gajite li strahopoštovanje prema Bogu?

ISPIT SAVJESTI PREMA DESET BOŽJIH ZAPOVIJED

I. Ja sam Gospodin Bog tvoj, nemaj drugih bogova uz mene.

(Izl 20,2-5; usp. Mt 4,10)

1. Vjerujete li u jednoga, istinskoga Boga: Oca, Sina i Duha Svetoga?
2. Vjerujete li da je Isus Krist pravi Bog i pravi Čovjek?
3. Klanjate li se Bogu u duhu i istini i molite li redovito?
4. Sumnjate li u neke istine koje Crkva naučava?

„Neka se kod tebe ne nađe nitko..., tko bi se bavio gatanjem, čaranjem, vračanjem i čarobnjaštvom.“ (Pnz 18,10)

5. Jeste li ikad tražili pomoć od nekoga duhovnog izvora koji nije od Boga?
6. Jeste li nastojali preko duhovnih sila ostvariti svoju volju?
7. Jeste li vjerovali da bi vam neki vidovnjak ili nadriliječnik mogao pomoći?

8. Jeste li odlazili po „pomoć“ ljudima koji „imaju“ posebne vidovnjačke sposobnosti?
9. Jeste li drugima savjetovali da se obrate vidovnjaku ili nekom „iscjelitelju“?
10. Jeste li upozorili osobe koje odlaze vidovnjacima, gatarima i sličnima po „pomoć“ da je to grijeh i štetno?
11. Jeste li povezani s osobama koje se bave okultnim praksama?
12. Okrivljujete li Boga za zla i neuspjehe u svom životu?
13. Jeste li koga izrugivali zbog njegove vjere u Boga ili vjerskog iskustva?
14. Jeste li ikad sudjelovali u nekršćanskim obredima?
15. Jeste li imali doticaja s okultnim praksama kao što su: magija (bilo koje vrste), spiritizam (zazivanje duhova), čaranje, vračanje, gatanje, bajanje, woodoo, vještičarenje, šamanizam, skidanje uroka, čarobni prah, zapisi (npr. hodžini); narodni običaji kao što su: šišano kumstvo, stavljanje krvi životinje u temelje kuće, salijevanje olova, bacanje ugljena, prazno-

vjerno odijevanje rublja naopako, nošenje hamajlija za sreću, vezanje vrpce novorođenčetu oko ruke; proricanje budućnosti na karte, grah, tarot, štapiće, iz taloga kave, iz dlana; predmeti od vidovnjaka za „zaštitu", nekršćanski kipovi i slike, vjerovanje da djetelina s četiri lista, potkova, dimnjačar, mačka preko ceste, donose sreću ili nesreću, kucanje o drvo protiv uroka, praznovjerno pljuvanje, čitanje sanjarice i slično?

16. Jeste li se izlagali utjecajima kao što su: Hare Krishna, transcendentalna meditacija, reiki, psihokibernetika esena, yoga, zen, rosenkreuzeri, članstvo u nekom tajnom društvu, komunistička partija, slobodno zidarstvo (masonerija), sotonizam, teozofija, scijentologija, kontrola uma, mitološki i gnostički spisi, New Age[2], Edgar Cayce, Sai Baba, P. Coelho, H. Blavatsky, Osho, Richard Bach, Maharishi, Aleister Crowley, Anton LaVey i drugi?

---

[2] O negativnom djelovanju New Age praksâ korisno je pročitati crkveni dokument *Isus Krist – donositelj vode žive*: Kršćansko promišljanje o New Ageu, Papinsko vijeće za kulturu, Papinsko vijeće za međureligijski dijalog, Verbum, Split, 2003.

17. Bioenergija, astrologija, horoskop, kristaloterapija, numerologija, rašlje, regresija, psihoterapija (koja nastoji osloboditi čovjeka od moralne odgovornosti); kiropraktika, akupunktura, homeopatija, eneagram i Feng Shui, (jer im je porijeklo u spiritizmu), astralna projekcija, visak[3], udisanje prane, vjera u reinkarnaciju, obilježavanje dana vještica, ezoterija; inicijacija izvan Katoličke crkve (podrazumijeva izopćenje iz Katoličke crkve)?[4] Za svaku praksu se prisjetite koliko ste puta bili, koliko ste platili.

18. Hipnoza, borilačke vještine (posebno one s riječima *ki* ili *chi* koje označuju „energiju") kao što su *Tai Chi Chuan, Chi Kung, Ki Aikido*; igranje okultnih igara i onih s izvanosjetilnom percepcijom, telepatijom ili sličnim, pokretanje predmeta nadnaravnim silama? Računalne igrice s okultnim (skrivenim ili neskrivenim)

---

[3] „Da bi spasila razboritost i izbjegla moguću sablazan koja može iz toga proizaći, Crkva zabranjuje svećenicima i redovnicima svako bavljenje viskom i vračanjem." Dekret Kongregacije za nauk vjere 1. ožujka 1942. (AAS 34, 1942., 148).

[4] Red pokore, KS, Zagreb, 1975., str. 193. *Službeni vjesnik zagrebačke nadbiskupije*, br. 1/1991., str. 12; br 2/1993., str. 61.

sadržajima kao što su „Tamnice i zmajevi“ (*Dungeons & Dragons*) i njima slične igrice, Yugioh, Pokemon[5] (*Pocket Monsters* – „džepna čudovišta“), Digimon (*Digital Monsters* – „digitalna čudovišta“) i ostali (animirani) filmovi s mitskim likovima kojima se pripisuju magijske moći; kao i svi sadržaji u kojima nema suda što je dobro, a što zlo? Gledanje filmova strave ili s poganskim obredima. Slušanje sotonske glazbe, posebno *Gothic* i *Heavy Metal* (*Black Metal*, *Death Metal* i *Thrash Metal*); narodne glazbe s proklinjanjem (npr. proklet dan kad sam se rodio, kad sam te upoznao i slično); New Age glazba? Gledanje magijskih, ezoterijskih ili sotonističkih stranica na Internetu?

19. Poučavate li djecu da ne gledaju i ne slušaju okultne sadržaje?

U molitvi se prisjetite postoji li još nešto što ste prakticirali, a da ovdje nije navedeno...

---

[5] http://forums. catholic. com/showthread. php? t = 15210 (13. 01. 2012.) http://www. youtube. com/watch? v = 3cGEwFIsk0g (13. 01.2012.)

II. Ne izusti ime Gospodina, Boga svoga uzalud!

(Izl 20,7; Pnz 5,11; usp. Mt 5,33-34)

1. Psovka - huljenje Božjeg imena ili svetaca?
2. Izgovaranje Božjeg imena ili imenâ svetaca bez nutarnjeg osjećaja strahopoštovanja?
3. Zaklinjanje Božjim imenom?
4. Krivokletstvo, lažno zaklinjanje pozivajući se na Boga?
5. Poštapalice (dabogda, bogmanje i slično)?
6. Ostale psovke?
7. Jeste li prekršili pobožni zavjet ili prisegu?

III. Spomeni se da svetkuješ dan Gospodnji.

(Izl 20,8-10; usp. Mk 2,27-28)

1. Slavite li redovito svetu Misu nedjeljom i na zapovijedane blagdane: Božić, Tijelovo, Velika Gospa i Svi sveti?
2. Radite li nedjeljom i zapovijedanim bladanima, a da narav posla i poslodavac to ne zahtijevaju?

3. Nastojite li da nedjelja bude posvećena Bogu, čitanju Biblije i molitvi?
4. Nastojite li biti sabrani kod svete Mise?
5. Dolazite li u crkvu prije početka svete Mise kako biste se u molitvi sabrali?
6. Kasnite li na svetu Misu ili možda dolazite u zadnji čas?
7. Ostajete li nakon Mise zahvaliti Bogu?
8. Dolazite li u crkvu neprikladno odjeveni?
9. Pričešćujete li se kod svete Mise? Ako ne, zašto ne?
10. Jeste li se ikad pričestili svetogrdno ili koji drugi sakrament primili u stanju teška grijeha?
11. Darujete li prilog kod svete Mise po svojim mogućnostima?
12. Jeste li održavali post i nemrs u određene dane?
13. Jeste li sudjelovali u obredima nekatoličke crkve gdje se negativno govori o Majci Božjoj, svecima, sakramentima, papi i crkvenom Učiteljstvu?

IV. Poštuj oca i majku da dugo živiš i dobro ti bude na zemlji

(Izl 20,12; usp. Ef 6,1-3)

1. Poštujete li svoje roditelje i roditelje svoga bračnoga druga?
2. Jeste li zahvalni za život koji vam je Bog darovao preko vaših roditelja?
3. Jesu li vam roditelji sami i ostavljeni?
4. Osjećate li nesnošljivost prema roditeljima?
5. Pomažete li roditeljima velikodušno ili iz koristoljublja?
6. Postoji li nešto što niste oprostili roditeljima?
7. Ponižavate li roditelje i odgojitelje?
8. Ogovarate li roditelje?
9. Molite li za roditelje?
10. Brinete li za sakramentalni život roditelja ako više ne mogu ići u crkvu?
11. Održavate li dobre odnose ljubavi i poštovanja u obitelji?
12. Kao roditelj, jeste li radosno prihvatili svoju djecu kao Božji dar?

13. Dajete li djeci dobar primjer vjerskoga i moralnoga života?
14. Razgovarate li sa svojom djecom ili ste ih pustili da se ponašaju i žive kako žele?
15. Njegujete li zajedničku molitvu u obitelji?
16. Jeste li prema djeci otresiti, srditi, galamite i za sve ih okrivljujete?
17. Iskorištavate li djecu da ostvare vaše želje i ciljeve?
18. Jeste li preopteretili djecu svojim problemima, prevelikim odgovornostima i poslovima?
19. Ignorirate li djecu kao da njihovo mišljenje i pomoć ne vrijede?
20. Ponižavate li svoju djecu kao nesposobnu, nespretnu, „smotanu"?
21. Jeste li govorili djeci „nikad ništa od tebe" ili tomu slično?
22. Prigovarate li djeci što za njih morate trpjeti, plaćati školovanje i uzdržavanje, izazivajući u njima osjećaj krivnje?
23. Boje li vas se djeca ili vas poštuju?

24. Namećete li djeci vjerničku praksu ili im to dobrim primjerom svjedočite?

25. Molite li za svoju djecu?

26. Promišljate li što bi bila Božja volja za vaše dijete, tako da taj izbor poduprete?

27. Poštujete li slobodu izbora njihova bračnog druga?

28. Nastojite li u obitelji služiti drugima?

29. Ako nemate djece, razmišljate li o plemenitu činu posvajanja djeteta?

30. Ako ste odlučili biti trajno neoženjeni, jeste li za to našli plemenite, evanđeoske razloge?

V. Ne ubij!

(Izl 20,13; usp. Mt 5,21-22)

1. Poštujete li ljudski život od začeća do prirodne smrti, svoj i tuđi?
2. Hotimično ubojstvo, pokušaj samoubojstva?
3. Ubojstvo (nerođena) djeteta, pobačaj (jednako su krivi otac i majka), nagovaranje na pobačaj, sudjelovanje pri pobačaju, ne buniti se protiv pobačaja, zastupati pobačaj?
4. Uporaba sredstava koja ubijaju dijete nakon začeća (spirala, kontracepcijske pilule i slično)?
5. Borite li se protiv pobačaja i kulture smrti?
6. Umjetna oplodnja?
7. Mučenje druge osobe (sadizam), mučenje sama sebe (mazohizam), mučenje životinja?
8. Ubijanje drugoga ili sebe riječima?
9. Tučnjava, srdžba, želja da se drugomu nanese zlo, osveta?
10. Ogovaranje (nepotrebno iznošenje istine), klevetanje (iznošenje laži)?
11. Izdaja, otkrivanje nečije tajne?

12. Nebriga za tijelo, izgladnjivanje, prejedanje, opijanje, droga?
13. Nastojite li živjeti u stanju milosti, pristupati svetoj pričesti čiste savjesti?
14. Ponižavate li, tlačite ili iskorištavate koga?
15. Jeste li u govoru ljubazni ili osorni?
16. Mrzite li koga?
17. Vozite li brže od dopuštene brzine?
18. Ako ste sudjelovali u prometnoj nesreći, jeste li pobjegli s mjesta nesreće?
19. Ovisnost o alkoholu ili nekim narkoticima?
20. Ovisnosti (hazarderstvo) o igrama i kocki, primjerice casino, kartanje, klađenje, loto, bingo, športska kladionica i slično?
21. Radoholičarstvo, bježanje od nemirne savjesti, ili besposličarenje i bezvoljnost?
22. Želja da tko umre (ili da vi umrete), da koga ubiju ili da ga Bog kazni?

VI. Ne sagriješi bludno!

(Izl 20,14; usp. Mt 5,27-28)

1. Prihvaćate li svoj spolni identitet kao Božji dar, to što ste muško ili žensko?
2. Je li vam krepost čistoće vrednota?
3. Besramne misli i riječi, vicevi, nepristojno odijevanje, pjesme, priče?
4. Požudni pogledi i želje, kult strasti?
5. Tjelesna prisnost izvan braka, dodirivanje koje prelazi granicu prijateljskoga?
6. Spolni odnosi prije braka, izvan braka?
7. Samozadovoljavanje?
8. Izopačena spolna ponašanja: pedofilija, homoseksualnost, silovanje, sodomija ili bestijalnost, te ostala perverzna ponašanja?
9. Preljub, rodoskvrnuće (incest), prostitucija?
10. Erotski i pornografski sadržaji, filmovi, časopisi, knjige, topless barovi, nudistička plaža?
11. Zavođenje?
12. Maštanje o izvanbračnom spolnom činu?
13. Spolnost u braku: je li u ljubavi i nježnosti?

14. Izbjegavanje spolnog čina u braku, izbjegavanje bračnog partnera?
15. Grubost u spolnom činu u braku, sebičnost, nesuradnja srcem?
16. Prekinuti snošaj?
17. Popuštanje neurednoj pohoti i požudi tijela?
18. Borite li se s požudom tijela ili udovoljavate svakom osjećaju?
19. Njegujete li u sebi čiste nakane?
20. Njegujete li stidljivost, čednost i čistoću kao vrednote?
21. Gledate li na bližnjega svoga kao na sestru ili brata?
22. Jeste li strpljivi sa sobom u borbi za čistoću srca i tijela?
23. Imate li problema s ljubomorom ili bludnim maštanjima?
24. Poštujete li svoje tijelo i tijelo bližnjega kao hram Duha Svetoga?
25. Molite li za milost čistoće?

VII. Ne ukradi!

(Izl 20,15; usp. Mt 19,18)

1. Poštujete li tuđu imovinu, privatno i državno vlasništvo?
2. Jeste li prevarili koga radi materijalne dobiti?
3. Jeste li ukrali (što, koliko, od koga)?
4. Jeste li uništavali privatnu ili društvenu imovinu?
5. Ako ste posudili novac, ili što drugo, jeste li vratili dug?
6. Jeste li pohlepni za novcem, bogatstvom, materijalnim blagostanjem?
7. Primate li, ili dajete mito, sređujete „sve preko veze“ na štetu drugih, korupcija?
8. Nemar za sirotinju?
9. Odšteta radniku ili poslodavcu, nesavjesno obavljanje posla, krijumčarenje?
10. Procjenjujete li nepravedno tuđi rad i imovinu?
11. Služite li se povlasticama koje vam ne pripadaju? “Švercate” li se?

12. Nerad, lijenost, izbjegavanje posla, laka zarada (bez truda), neodlazak na posao?
13. Plaćate li uredno račune?
14. Jeste li škrti ili možda rastrošni?
15. Prisvajate li sudskim postupkom nešto što vam ne pripada?
16. Tlačite li udovice i sirotinju?
17. Uskraćujete li radniku zasluženu plaću ili zdravstveno osiguranje?
18. Utaja poreza, kupovanje „na crno“, kupovanje ukradene robe?
19. Prisvajate li tuđa intelektualna i materijalna dostignuća kao svoja?
20. Ako ste koga zakinuli u čemu, jeste li nadoknadili štetu?
21. Podupirete li građanska dobra, primjerice zaštitu okoliša, plaćanje poreza, glasovanje, domoljublje i slično?
22. Jeste li rastrošni, nepotrebno trošite novac na kupnju novih stvari; prekomjerno puštanje vode ili struje da se troši, cijeli dan televizor nepotrebno uključen, svjetlo, drugi aparati i slično?

VIII. Ne reci lažna svjedočanstva!

(Izl 20,16; usp. Mt 5,33)

1. Jeste li istinoljubivi?
2. Jeste li ikad krivotvorili neku istinu?
3. Vjerujete li da je Božja riječ istina?
4. Jeste li kalkulirali i varali sebe pod izlikom: sagriješit ću pa ću se pokajati i ispovjediti?
5. Zauzimate li se za istinu i istinoljubivost među ljudima (Crkva, obitelj, posao, molitvena zajednica)?
6. Laskate li i dodvoravate li se kome radi neke koristi?
7. Jeste li prema autoritetima pristojni, a prema ukućanima i ostalima otresiti?
8. Jeste li zatajili svjedočiti za Isusa iako znate što je sve za vas učinio?
9. Imate li povjerenja u ljude ili ste nepovjerljivi?
10. Priznajete li drugomu ono što mu pripada i u čemu se odlikuje?
11. Skrivate li dobra djela drugoga ili ih umanjujete radi vlastite koristi?

12. Jeste li ikad lažno svjedočili na sudu? Krivokletstvo: laž izrečena pod prisegom?
13. Jeste li ikad „ocrnili“ drugoga kako bi poslodavac, poglavar ili tko drugi o njemu stekao loše mišljenje?
14. Jeste li dali negativan sud o drugome (kao svoje mišljenje) bez dokaza o krivnji?
15. Ogovarate li, tj. otkrivate li nepotrebno tuđe pogrješke i mane?
16. Klevećete li, tj. štetite li dobru glasu drugoga tvrdeći suprotno od istine?
17. Jeste li ikad lagali?
18. Jeste li pristrani?
19. Jeste li komu otkrili povjerenu vam tajnu? Čuvate li tajne svoje struke?
20. Podnosite li na kršćanski način ogovaranja i klevete ili uzvraćate istom mjerom?
21. Ako ste koga povrijedili lažima ili krivim sudom, jeste li zatražili oproštenje?
22. Jeste li izrekli išta o drugome što je povrijedilo njegovo dostojanstvo djeteta Božjega?

IX. Ne poželi tuđega ženidbenog druga!

(Izl 20,17; usp. Mt 5,28)

1. Ljubite li svoga bračnoga druga nepodijeljena srca?
2. Jeste li poticali koga na razvod braka?
3. Jeste li komu ugrozili brak ili „vezu“?
4. Jeste li željeli da čiji brak ne uspije?
5. Jeste li bili zavidni zbog čijega sretna braka?
6. Jeste li se bez valjana razloga protivili čijoj ženidbi?
7. Jeste li se udvarali osobi koja je u braku ili u zaručničkoj vezi?
8. Jeste li počinili preljub s osobom koja je u braku ili zaručena?
9. Jeste li skloni svojim ponašanjem, ophođenjem i odijevanjem izazivati požudu?
10. Odijevanje (odjeća pripijena uz tijelo, ili prozirna, odjeća koja ne pokriva bedra i poprsje)?
11. Jeste li svjesni da svojim nečednim odijevanjem možete izazvati maštanja, emocije pa i požudu kod drugih osoba?

12. Jeste li namjerno zavodili koga?
13. Pazite li na to da ne gradite prisnost s osobom suprotna spola ako nije vaš (mogući) partner?
14. Nadzirete li svoje misli i maštanja da vas ne odvedu u požudu prema tuđem partneru?
15. Promatrate li tuđega partnera s poštovanjem ili kao mogući objekt svoje požude?
16. Suzdržavate li se u razgovorima od dvosmislenosti koje ugrožavaju vjernost i pristojnost?

X. Ne poželi nikakve tuđe stvari!

(Izl 20, 17; usp. Mt 6, 21)

1. Jeste li poželjeli nešto što pripada drugomu?
2. Gledate li na sve kroz materijalnu dobit?
3. Uspoređujete li se s drugima po bogatstvu?
4. Jeste li nezadovoljni, ljubomorni i zavidni ako su drugi bogatiji od vas?
5. Jeste li skloni natjecanju i neumjereni u stjecanju materijalnih dobara?
6. Jeste li komu oduzeli posao ili mu uskratili mogućnost napretka?

7. Jeste li poželjeli materijalnu štetu drugome?
8. Jesu li vam prijatelji samo oni od kojih imate koristi?
9. Radujete li se tuđem uspjehu i blagostanju?
10. Razmišljate li komu biste trebali materijalno pomoći?
11. Ako je tko u vašem rodu ili susjedstvu u velikoj oskudici, pomažete li mu?
12. Izbjegavate li pomoći potrebitima pod izlikom da se drugi trebaju zauzeti za njih?
13. Jeste li navezani na svoje bogatstvo, materijalni posjed? (Mt 5, 3).
14. Jeste li spremni odreći se svega radi Isusa? (Lk 14, 33).

ISPIT SAVJESTI PREMA BLAŽENSTVIMA

1.

„Blago siromasima duhom: njihovo je kraljevstvo nebesko!“

(Mt 5, 3)

1. Osjećate li glad za Bogom?
2. Primate li Boga ponizna srca?
3. Razdajete li sebe i svoje stvari ljudima u potrebi?
4. Jeste li svjesni da Bog želi siromašne duhom po slobodnoj volji, a ne po prisili ili kazni?
5. Otvarate li se Bogu neprestano u svim okolnostima očekujući njegovu pomoć?
6. Jeste li svjesni da ste siromah i prosac Božje milosti?
7. Molite li za dar poniznosti?
8. Prihvaćate li sebe?
9. Jeste li nezadovoljni svojim izgledom, zavidni zbog tuđe ljepote i darova?

10. Živite li svaki dan s pouzdanjem u Boga?
11. Jeste li umjereni u jelu, piću i kupnji?
12. Skupljate li nepotrebne stvari – neka ih ima?
13. Odbijate li Božje opomene?
14. Griješite li protiv nade, iščekujući da će se nešto loše dogoditi vama ili drugomu?
15. Čemu najviše posvećujete svoje vrijeme?

2.

„Blago ožalošćenima: oni će se utješiti!“

(Mt 5, 4)

1. Prihvaćate li da će vaša konačna utjeha biti u Bogu?
2. Kako se razvija vaša svijest o vlastitoj grješnosti i Božjem milosrđu?
3. Imate li snage kajati se i za one grijehe koji su davno počinjeni, pa makar i ispovjeđeni?
4. Kako doživljavate svoje ispovijedi?
5. Je li sakrament pomirenja za vas susret sa živim Isusom?

6. Vjerujete li da ste nakon ispovijedi uistinu u prijateljstvu s Bogom?
7. Tješite li druge ili samo od drugih očekujete utjehu?
8. Vjerujete li Kristovu obećanju da nakon prave žalosti slijedi utjeha?
9. Okrivljujete li i žalostite li koga?
10. Vjerujete li u Duha Svetoga – Tješitelja?

3.

„Blago krotkima: oni će baštiniti zemlju!“

(Mt 5, 5)

1. U čemu je vaše zauzimanje u širenju kraljevstva Božjega?
2. Jeste li nezadovoljni kad nije po vašoj volji?
3. U kojoj mjeri druge ljutite, živcirate, ponižavate, omogućujete im da se pokažu slabima?
4. Što drugi misle o vašoj blagosti i što vi mislite o njoj?
5. Donosite li mir u svim napetostima?

6. Što mislite na kojem području biste morali najviše poraditi da ukrotite svoju narav?
7. Krotite li svoju narav u suradnji s Božjom milošću ili svojim silama?
8. Molite li često: „Isuse, blaga i ponizna srca, učini srce moje (naše) po srcu svome?“
9. Vjerujete li u Isusovo obećanje da će krotki baštiniti zemlju, tj. mesijansko kraljevstvo, Božji život?
10. Odlazite li na počinak, a da komu niste oprostili?

4.

„Blago gladnima i žednima pravednosti: oni će se nasititi!”

(Mt 5, 6)

1. Tražite li Božju pravednost?
2. Zauzimate li se za pravdu u društvu?
3. Dopuštate li da vas nepravda baca u depresiju?
4. Nadate li se da će vam Bog biti utjeha kada nedužni trpite?

5. Govorite li da nikad neće biti pravde?
6. Čeznete li za čitanjem Svetoga pisma i hranom na tim stranicama života?
7. Dopuštate li Isusu da u vama živi ili svoje srce otvarate svakomu osim Bogu?
8. Tražite li najprije Božje kraljevstvo ili zadovoljenje svojih potreba?
9. Jeste li osvetoljubivi prema nekim ljudima?
10. Pobjeđujete li nepravdu opraštanjem?

5.

„Blago milosrdnima: oni će zadobiti milosrđe!"

(Mt 5, 7)

1. Jeste li milosrdni?
2. Koliko suosjećate sa zaplakanima, žalosnima, bolesnima, potlačenima, grješnima?
3. Najveći izraz milosrđa i ljubavi jest opraštanje. Opraštate li onima koji su vam nanijeli nepravdu, oduzeli dobar glas, postavili zapreke, omeli neke planove ili su ljubomorni?

4. Je li vaša pomoć doista nesebična, požrtvovna, milosrdna i u ljubavi?
5. Ustrajavate li u tome da nećete oprostiti komu dok ne zatraži vaše oproštenje?
6. Jeste li ikad izjavili: „nikad neću oprostiti“?
7. Molite li za dar ljubavi i opraštanja?

6.

„Blago čistima srcem: oni će Boga gledati!”

(Mt 5, 8)

1. Bdijete li nad čistoćom svoga srca, duše i tijela?
2. Bi li i vama Isus rekao: najprije očisti nutrinu, zatim vanjštinu?
3. Do čega vam je više stalo: do kreposti i blaženstva ili do tjelesnog izgleda i uspjeha?
4. Borite li se protiv pošasti nemorala, pornografije i svakog oblika nečistoće?
5. Vjerujete li da je u Bogu izvor vaše čistoće i nagrada za sva odricanja?
6. Što za vas znači „blago čistima srcem: oni će Boga gledati“?

7. Govorite li, makar i u šali, da se želite nauživati ovoga svijeta, pa onda što bude?
8. Jeste li ikad nagovarali koga na grijeh?
9. Jeste li koga sablaznili u čemu?
10. Nastojite li Božjim očima gledati ovaj svijet?

7.

„Blago mirotvorcima: oni će se sinovima Božjim zvati!“

(Mt 5, 9)

1. Imate li mir u svome srcu?
2. Kažu li za vas: „kamo dođe, unosi mir“?
3. Djelujete li pomiriteljski u zajednici, ili dijelite ljude na „naše“ i „njihove“?
4. Zadržavate li se samo na toleranciji ili prenosite mirotvorstvo u svoju sredinu?
5. Dopuštate li Kristu da živi u vama sa svojim mirom?
6. Nastojite li pomiriti zavađene?
7. Jeste li propustili upozoriti grješnika na njegov grijeh?

8. Jeste li izdvojili vrijeme kako bi neuka poučili?
9. Borite li se za mir molitvom i pokorom?
10. Upućujete li druge na sakrament pomirenja?
11. Prihvaćate li svoje ime i prezime kao i svoje podrijetlo?
12. Što vas čini sretnima i što najviše volite raditi? Razmislite da li je to ono što proslavlja Boga?

8.

„Blago progonjenima zbog pravednosti: njihovo je kraljevstvo nebesko!“

(Mt 5, 10)

1. Podnosite li strpljivo progone (nutarnje i vanjske) sjedinjujući se s Kristom?
2. Nastojite li se u progonima uzdići na viši stupanj molitve, vjere, ljubavi i pouzdanja?
3. Progonite li vi koga svojim mislima i riječima?
4. Zavidite li onima koji posjeduju dobro znanje, izobrazbu i uspjeh?

5. Trudite li se postići potrebno znanje radi obrane vjere i istine i u progonima?
6. U čemu najviše nalazite svoju utjehu?
7. Nastojite li u najtežim progonstvima gledati Božjim očima?
8. Blagoslivljate li one koji vas progone i proklinju?
9. Molite li za one koji vas zlostavljaju?
10. Prihvaćate li križeve u svome životu?
11. Jeste li zahvalni za Isusovo djelo učinjeno za vas na križu.
12. Vjerujete li u oproštenje grijeha?

KRATKI ISPIT SAVJESTI

Odnos prema Bogu:

1. Je li vam Bog na prvome mjestu u životu?
2. Molite li svakodnevno?
3. Odlazite li redovito na svetu misu nedjeljom i zapovjednim blagdanima?
4. Sudjelujete li na sv. misi pobožno i sabrano?
5. Nastojite li prema svojim mogućnostima biti aktivni u svojoj župnoj zajednici?
6. Oslanjate li se u svemu na Boga?
7. Jeste li prihvaćali praznovjerje ili okultizam?
8. Jeste li psovali Boga, Majku Božju ili svece?
9. Činite li dobra djela iz ljubavi prema Bogu?
10. Čitate li sveto Pismo - Bibliju?

Odnos prema sebi:

1. Prihvaćate li sebe i svoj život kao Božji dar?
2. Obavljate li savjesno svoje dužnosti: posao, učenje, itd?
3. Gubite li dragocjeno vrijeme na ono što vas ne izgrađuje?
4. Nastojite li biti umjereni u jelu i piću?
5. Pazite li na svoje zdravlje?
6. Obuzdavate li srditost?
7. Izbjegavate li lijenost?
8. Izgovarate li nepristojne riječi, viceve i dvosmislene šale?
9. Gajite li moralnu čistoću svoje spolnosti?
10. Izbjegavate li nepristojne sadržaje?
11. Pazite li na čistoću pogleda?
12. Služite li se lažima u razgovoru?
13. Jeste li strpljivi sa sobom?
14. Jeste li kada svjesno prešutjeli neki grijeh u ispovijedi?
15. Kajete li se skrušeno za počinjene grijehe?

Odnos prema drugima:

1. Kako prihvaćate druge ljude?
2. Nastojite li misliti i govoriti dobro o drugim ljudima?
3. Izbjegavate li ogovaranje i negativne prosudbe o drugima?
4. Nastojite li biti iskreni i istinoljubivi?
5. Jeste li nepravedni?
6. Zauzimate li se za obranu ljudskoga života?
7. Pomažete li ljuđima u potrebi?
8. Molite li za one koji su u nevolji?
9. Jeste li s kim u zavadi?
10. Molite li za one zbog kojih trpite?
11. Jeste li ljubomorni, zavidni ili pohlepni?
12. Govorite li stalno o tuđim manama i nesavršenostima?
13. Nastojite li voljeti ljude, posebno one s kojima živite?
14. Kakav je vaš odnos prema roditeljima i starijima?
15. Opraštate li onima koji su vas povrijedili?

KAKO PRISTUPITI SAKRAMENTU POMIRENJA

Molitva prije ispovijedi:

Dođi Duše Sveti,
ispuni mi dušu svojom milošću
i prosvijetli ognjem svoje ljubavi.
Daj mi hrabrosti priznati svoje grijehe,
iskreno se za njih pokajati
i od tebe primiti oproštenje. Amen.

1. Pri ulasku na ispovijed pozdravite:

   - Hvaljen Isus i Marija!

   Svećenik odgovori:

   - Uvijeke!

2. Prekrižite se:

   - U ime Oca i Sina i Duha Svetoga. Amen!

3. Recite:

   - Skrušeno ispovijedam svoje grijehe koje sam učinio/učinila od posljednje ispovijedi.

   Zatim recite kada ste se posljednji put ispovjedili. Ako ste se dogovorili za životnu ispovijed,

recite da želite ispovjediti sve svoje grijehe cijeloga života. Zatim govorite svoje grijehe po broju i vrsti. U ispovijedi ne optužujemo druge i ne spominjemo imena drugih.

4. Kada nabrojite sve svoje grijehe, recite:

   - Molim pokoru i odrješenje.

5. Slušajte što svećenik govori i upamtite što vam daje za pokoru. Nakon toga vas on potakne na molitvu kajanja.

6. Kajanje:

   - Kajem se od svega srca što uvrijedih Boga, najveće i najmilije dobro. Mrzim na sve svoje grijehe i čvrsto odlučujem da ću se popraviti i da, uz pomoć Božje milosti, više neću griješiti.

7. Svećenik tada moli molitvu odrješenja, vi se na kraju molitve prekrižite.

8. Ako svećenik još doda:

   - Hvalite Gospodina jer je dobar!

   tada odgovorite:

   - **Jer je vječna ljubav njegova!**

9. Svećenik kaže:

- Gospodin ti je otpustio grijehe, idi u miru!

10. Odgovorite:

- Bogu hvala!

Nakon ispovijedi odlazite izmoliti pokoru koju vam je svećenik zadao. Prije pokore korisno je izmoliti ovakvu ili sličnu molitvu:

Predobri Bože, vraćam se tebi,
obnovljenoga duha i srca.
Hvala ti što si u ovom divnom
sakramentu pomirenja
obnovio svoj savez ljubavi sa mnom.
Neka me tvoja milost zauvijek prati.
Po Kristu Gospodinu našem.
Amen.

POKORNIČKO SLAVLJE

† U ime Oca i Sina i Duha Svetoga. Amen.

Braćo i sestre, Gospodin nas poziva na vjeru i obraćenje. Stoga, otvorimo svoja srca i poslušajmo riječ svetoga Evanđelja!

- Gospodin s vama
- I s duhom tvojim

† Čitanje svetoga Evanđelja po Mateju
(6,43-48; 6,14-15; 7,1-2; 9,13)

«U ono vrijeme reče Isus: 'Čuli ste da je rečeno: Ljubi svoga bližnjega, a mrzi neprijatelja. A ja vam kažem: Ljubite neprijatelje, molite za one koji vas progone da budete sinovi svoga Oca koji je na nebesima, jer on daje da sunce njegovo izlazi nad zlima i dobrima i da kiša pada pravednicima i nepravednicima.

Jer ako ljubite one koji vas ljube, kakva li vam plaća? Zar to isto ne čine i carinici? I ako pozdravljate samo braću, što osobito činite? Zar to isto ne čine i pogani?

Praštajte ljudima njihove prijestupke. Doista, ako vi otpustite ljudima njihove prijestupke, otpustit će i vama Otac vaš nebeski. Ako li vi ne otpustite ljudima, ni Otac vaš neće otpustiti vaših prijestupaka.

Ne sudite da ne budete suđeni! Jer sudom kojim sudite bit ćete suđeni. I mjerom kojom mjerite mjerit će se vama.

Idite i proučite što znači: Milosrđe mi je milo, a ne žrtva. Ta ne dođoh zvati pravednike, nego grešnike.'»

Riječ Gospodnja

Ostali tekstovi prikladni za pokorničko slavlje: *Blaženstva – poziv na savršenost* (Mt 5,1-11); *Iz srca čovječjeg izlaze zle namisli* (Mk 7,20-23); *Poziv na obraćenje* (Mk 1,14-15; Lk 15,1-7); *Obnova života* (Mk 12,28-34; Mt,51-12).

Ispit savjesti. Izaberite jedan od prethodna tri obrasca ili vlastiti.

Pomolimo se: Bože, Oče naš, dolaziš k nama u novosti života, a mi dolazimo k tebi sa svojim grijesima i slabostima. Molimo te da nas oslobodiš od zla grijeha i povedeš putem svoje milosti.

Koji živiš i kraljuješ u vijeke vjekova. Amen.

MISLI SVETACA O ISPOVIJEDI

„Dobra djela započinju ispovijeđu zlih djela."

Sv. Augustin (354.-430.)

„Griješiti je ljudski, ali ustrajati u grijehu
je đavolski."

Sv. Katarina Sienska (1347.-1380.)

„Da je moja savjest opterećena svim grijesima
koje je moguće počiniti, ja bih se ipak bacila
u ruke našega Gospodina,
srca slomljen pokajanjem.
Znam kakvu On nježnost ima
za svako svoje izgubljeno dijete
koje Mu se vrati."

Sv. Terezija od Djeteta Isusa (1873.-1897.)

„Najdragocjeniji plod ispovijedi
je pomirenje s Bogom."

Sv. Ivan Pavao II. (1920.-2005.)

Molitva raskajana grešnika

Oprosti mi, savršeni moj Bože,
što sam više volio nesavršenost
i zle sklonosti, nego Tebe!

Oprosti mi, pravedni moj Bože,
jer sam Te uvrijedio svojim grijesima!

Oprosti mi, sveti moj Bože, jer sam svojim
grijesima toliko dugo kaljao čistoću
Tvoga pogleda!

Oprosti mi, milosrdni moj Bože,
što sam toliko dugo prezirao glas
tvoga milosrđa!

U dubokoj tuzi i kajanju,
bacam se pred Tvoje noge.
Smiluj mi se. Amen.

Sv. Ignacije Loyolski (1491.-1556.)

„Ako u svjetlosti hodimo,
kao što je on u svjetlosti,
imamo zajedništvo jedni s drugima
i krv Isusa, Sina njegova,
čisti nas od svakoga grijeha.“

(1 Iv 1, 7)

SADRŽAJ

Nakladnik

Župa Pohođenja BDM, Baške Oštarije

Za nakladnika

Marinko Miličević

Teološka lektura

Dr. sc. Tadija Milikić, S. J.

Urednica

Dr. sc. Marica Čunčić

Lektor

Šimo Talajić, prof.

Grafička obrada

Antonio Magdić, dipl. ing.

Tisak

Og-grafika d.o.o. Ogulin

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Sveučilišne knjižnice Rijeka pod brojem 130402010.

ISBN 978-953-57021-5-3



Križ od maslinovih grančica, simbol Programa Injigo

"Uskrsnuće je uvijek prisutno
u sakramentu pomirenja."
(Sv. Ivan Pavao II.)

ISBN 978-953-57021-5-3

